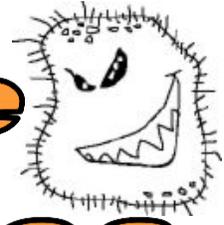


no se ve
bacteria



Librito de Bichos Malos



Lo siguiente es un resumen de un libro publicado por el FDA titulado “Bad Bug Book”. Para más detalles sobre cualquier bacteria (bicho) que se encuentra aquí, favor de visitar <http://vm.cfsan.fda.gov/~mow/intro.html> .



Bacteria

Bacillus cereus

Síntomas:

Bacillus cereus es reconocido por causar dos enfermedades diferentes.

La primera tiene diarrea y cólico abdominal sucediendo dentro de 6 a 15 horas después de comer una comida contaminada. Tal tipo de enfermedad dura casi 24 horas de duración.

La segunda se llame “emetic” y resulta en náusea y vómito dentro de 3 a 6 horas. Este tipo también dura 24 horas aproximadamente.

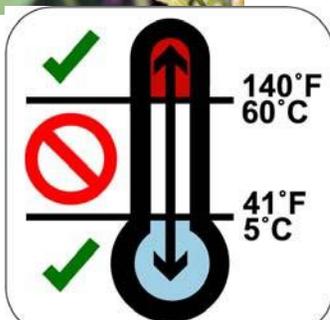


Comidas Asociadas con el Bacillus cereus:

Arroz y otros productos de granos, productos de granja tales como leche, crema, leche en polvo y condensada.

Prevención de Enfermedad:

Mantenga comidas calientes arriba de 140°F y comidas frías de bajo de 40°F.



Copyright © International Association for Food Protection

Campilobacteria

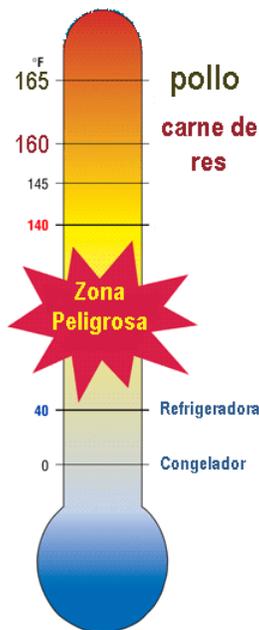
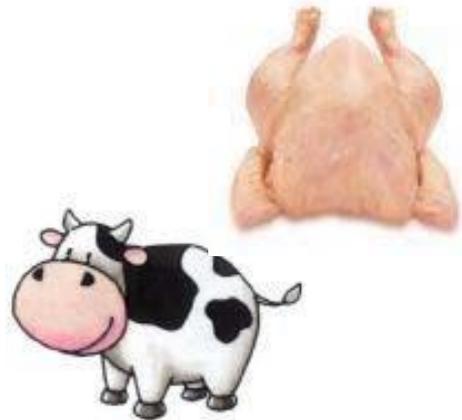
Síntomas:

Diarrea, muchas veces fiebre, dolor del abdomen, náusea, dolor de cabeza y dolor muscular. Se parece bastante al salmonellosis.

Comienzo:

Enfermedad puede empezar dentro de 2 a 5 días después de comer comida contaminada.

Duración: Enfermedad puede durar 7 a 10 días.



Comidas Asociadas con la Campilobacteria:

Pollo crudo y leche cruda.

Prevención de Enfermedad:

Evita la contaminación cruzada de comidas listas para comer con carnes crudas o sus jugos (sangre). Cocine bien la carne y el pollo.

Nunca tome leche cruda (sin pasterización)

Clostridium botulinum

Síntomas:

Síntomas incluyen visión doble, mareo, dificultad en tragar y hablar, parálisis respiratorio progresivo.

Comienzo:

Síntomas pueden empezar dentro de 18 horas a 2 días después de comer la comida contaminada.

Duración: Más de 65% de los casos son fatales. Para los casos no fatales, la recuperación puede tomar semanas hasta años.





Comidas Asociadas con el Clostridium botulinum:

Latas de comida procesada incorrectamente o dañadas. El botulismo es muy raro, pero más de 65% de los casos son fatales.

Prevención de la Enfermedad:

Siga técnicas correctas al enlatar su propia comida en su casa.

No coma la comida de latas dañadas, hinchadas, y que están goteando.

Mantenga comida que deben estar en la refrigeradora de bajo de 40°F.

No dé de comer miel a infantes menores de un año.

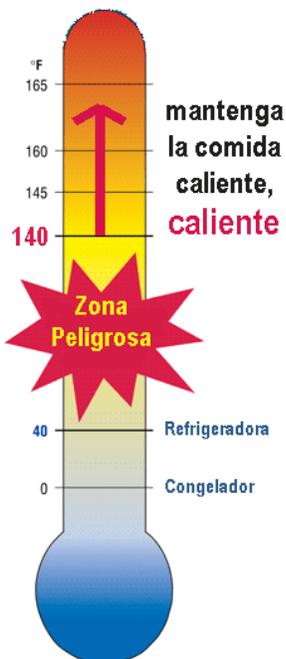
Clostridium perfringens

Síntomas:

Cólico abdominal y diarrea.

Comienzo: Enfermedad puede empezar dentro de 8 a 22 horas después de comer la comida contaminada.

Duración: Enfermedad puede durar 1 o 2 días.



Comidas Asociadas con el Clostridium perfringens:

Comidas con carne de res o el jugo de carne. Lo más común es cuando no se cocinan esas tipos de comida suficiente y luego quedan fuera del refrigeradora demasiado tiempo.

Prevención de Enfermedad:

Mantenga comidas calientes arriba de 140°F o enfriarlas rápidamente en envases no tan profundos.



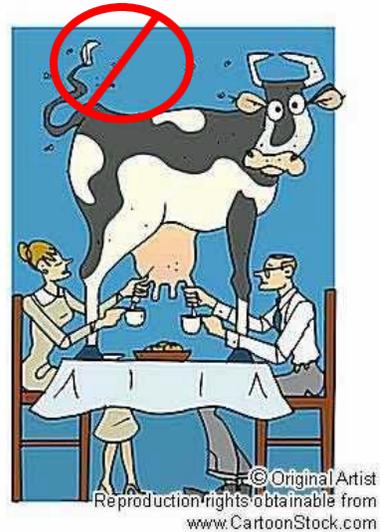
E. coli O157:H7

Síntomas:

Cólicos fuertes y diarrea lo cual empieza muy líquido y luego tiene sangre. Niños pequeños son muy susceptibles y requieren atención médica.

Comienzo:

Enfermedad puede empezar dentro de 1 a 10 días después de comer la comida contaminada pero normalmente sucede dentro de 3 o 4 días.



Comidas Asociadas con el E. coli O157:H7:

Carne de res molida no cocida, jugo de manzana no pasteurizado, leche cruda y legumbres crudas.

Prevención de Enfermedad:

Cocine la carne de res molida a una temperatura interna de 160°F.

Lave a las frutas y vegetales crudas bien con agua corriente.

No tome leche cruda (no pasteurizada)

No tome jugo de manzana no pasteurizada a menos que estaba en la refrigeradora



Listeria monocytogenes

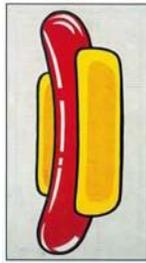
Síntomas:

Para individuos saludables, ese organismo causa diarrea, vómito y náusea. Para las personas con sistemas débiles inmunológicos (infantes, mayores, mujeres embarazadas, o personas con otra enfermedad), el Listerosis parece como un gripe, pero resulta en síntomas y enfermedades aun perores y peligrosas.

Comienzo: Enfermedad puede empezar dentro de 12 horas a unas semanas después de comer la comida contaminada.

Duración: Para personas que ya eran saludables, las síntomas desaparecen dentro de 1 o 2 días. Pero personas vulnerables (vea la lista arriba), hay que ver a un doctor.

Listeria monocytogenes



Comidas Asociadas con la L. monocytogenes:

Leche cruda, carnes y vegetales crudas, helado, ciertos quesos, pescados ahumados, hot dogs, ciertos tipos de ensalada. Ese bacteria aun puede crecer en las temperaturas bajas de la refrigeradora.

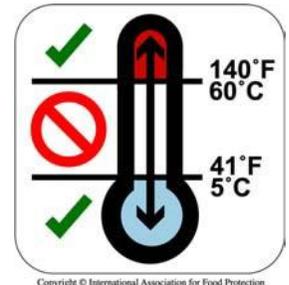
Prevención de Enfermedad:

Lave frutas y vegetales frescas bien con agua.

Mantenga comida en la refrigeradora.

Mantenga la carne cruda y vegetales crudas separados.

Mujeres embarazadas, mayores de edad y gente con sistemas inmunológicos débiles no deben comer carnes procesadas ni hot dogs.



Norwalk Virus (Noro virus)

Síntomas:

Náusea, vómito, cólico abdominal.

Comienzo:

Enfermedad puede empezar dentro de 1 o 2 días.



Comidas Asociadas con Norwalk Virus:

Mariscos y vegetales crudos, ensaladas, agua contaminada con desperdicios. Se trasmite lo más común por el mal manejo (no sanitario) de la comida o de persona a persona.

Prevención de Enfermedad:

Solo coma mariscos de un lugar seguro como de un restaurante o tienda, no de la calle.

Lave frutas y vegetales frescas bien con agua corriente.

Lávense bien las manos después de usar el baño.

Salmonella

Síntomas:

Fiebre, cólico, diarrea, y a veces vómito

Comienzo:

Enfermedad puede empezar dentro de 7 horas a 3 días después de comer la comida contaminada.

Duración: Enfermedad puede durar 2 a 3 días.



Comidas Asociadas son la Salmonela:

Productos crudos de pollo, huevos, cerdo, carnes procesadas. Aunque menos común, se ha encontrado la salmonela asociada con frutas y vegetales crudas tales como los melones, tomates y los brotes de alfalfa.

Prevención de la Enfermedad:

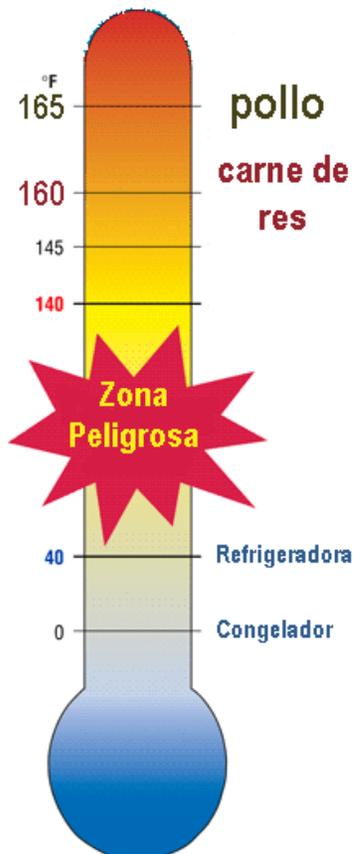
Evita la contaminación cruzada de comidas listas para comer con carnes crudas o sus jugos (sangre).

Cocine bien todas clases de carnes

Cocine bien los huevos y nunca coma huevos crudos

Siempre guarde carnes procesadas en la refrigeradora

Lave bien a las frutas y vegetales



Shigella

Síntomas:

Diarrea fuerte, fiebre y cólico

Comienzo:

Enfermedad puede empezar dentro de 12 hrs a 2 días

Duración: Enfermedad puede durar 4-7 días.



Comidas Asociadas con la Shigella:

Ensaladas, vegetales crudas, productos de leche. Muchas veces, esta bacteria resulta cuando no se lavan las manos bien.

Prevención de la Enfermedad:

Lave las frutas y vegetales bien con agua corriente. Lávense las manos bien antes de preparar comida

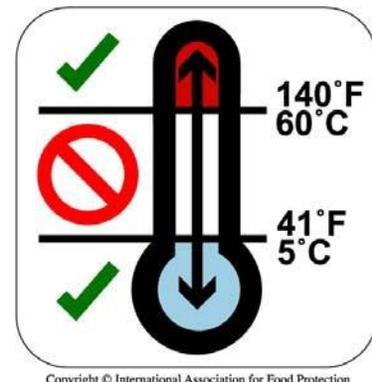
Staphylococcus aureus

Síntomas:

Vómito, diarrea y cólico abdominal

Comienzo: Enfermedad puede empezar dentro de 3 a 8 horas después de comer una comida contaminada.

Duración: Enfermedad puede durar 2 días.



Comidas Asociadas con Staphylococcus:

Staphylococcus es asociado con muchas clases de comida y se transmite por el mal manejo (no sanitario) de la comida.

Prevención de la Enfermedad:

Lávense las manos bien antes de preparar comida
Mantenga comida en la refrigeradora.

Bernalillo County Health and Social Services
111 Union Square SE STE 300, Albuquerque, NM 87102
505-314-0310. www.bernco.gov

